【1】タイトル

家族のお弁当

【2】完成写真（盛り付け図）



【3】イチオシの江別産食材

アスパラガス

6つの食品群の中の3群。
（緑黄色野菜、主に体の調子を整える）
アスパラギン酸（疲労回復、解毒作用など健康を維持する成分）や、ルチン（薬理作用）、葉酸（赤血球を作ったり細胞の生産、再成を助ける）などの栄養が入っている。

【4】PRポイント・おすすめの一品

アスパラガスの塩昆布和え

アスパラガスと塩こんぶだけで、手軽なのに、栄養がたくさん入っています。しかも、簡単につくることができるため、お弁当の一品におすすめです。

【5】家庭からのコメント

彩りがきれいで食べるのが楽しかったです。
野菜の甘さがしっかり感じられて、
食感もよくて美味しかったです。
心をこめて作ってくれたのが伝わりました！
また作ってほしいなあ！

【6】反省・感想など

おいしく食べてもらえて、うれしかったです。自分的にはまだ作れるレパートリーが少ないなと思っているので、これから増やしていけたらいいなと考えています。

江陽 中学校 2 年 A 組 15 番	フリガナ	タニモト ユツキ
	氏名	谷本 雪月

夏休みの課題
調理に挑戦～家族のために作ってあげよう～

①メニュー（お弁当名）

家族の好物弁当

②材料（1）人分

江別産の食材・加工品には○をつけ、食材の特徴や、江別とのかかわりについても調べて書き出しましょう。

材料	江別産	入手場所	食材の特徴、江別とのかかわりなど
アスパラガス	○	おばあちゃんの畑	江別にいるおばあちゃんの畑から収穫しました。3種の緑黄色野菜。
塩昆布		スーパー	カルシウム、ヨウ素などのミネラルが豊富。
卵	○	太田ファーム	江別市では、50年以上前からこだわりの卵の生産が行われていた。
しらす		スーパー	カルシウムやビタミンD、たんぱく質など、たくさんの栄養が含まれている。
チーズ		スーパー	栄養価が高い発酵食品で、ヨーロッパでは「白い肉」と呼ばれる。
ハム		スーパー	豚のもも肉を加工したもの。
ミニトマト	○	ゆめちから ファーム	江別市の特産品の一つ 赤い色素のリコピンは、がん予防にも効果あり。
鳥もも肉		スーパー	程よい脂肪分があり、タンパク質、鉄分、ビタミンB2などの栄養も豊富に含まれています。
米		スーパー	まにはでんぷんが多く含まれており、脳や身体が活発になる。
ワカメふりかけ		スーパー	食物繊維やミネラルなどが含まれており、品作りそ手助けする。
マヨネーズ		スーパー	マヨネーズに含まれる酢が食塩により、防腐作用がある。

③テーマ

誰に作りますか？どんな思いで作りましたか？

両親に作ります。
日頃の感謝を伝えるために、作ります。

フリガナ	タニモト ユヅキ
氏名	谷本雪月

④作り方
わかりやすく絵や写真などを加えながら説明してください。(複数枚でもOK)

1、アスパラガスの塩昆布和え

(1) アスパラガスは根本の固い皮をピーラーでむき、3～4cmに切る。
(2) フライパンに水を入れて沸騰させ、1分ほどゆでる。
(3) 水気を切り、塩昆布で和える。



2、卵焼き

(1) 卵をボウルにとき、しらすとチーズを入れる。
(2) フライパンに油をひき、中火で焼く。
(3) 卵が固まってきたら、卵をまく。



3、鳥もも肉のマヨ焼き

(1) 鳥もも肉は一口大に切る。
(2) ボウルに鳥肉を入れて、塩こしょうを少々ふり、からめる。
(3) フライパンでマヨネーズを熱し、半分程とけたら、
(4) こんがり焼き色が付いたら、裏返し、中まで火が通るまで焼く。





4、ハムチーズ

(1) ラップにハムを1枚置き、上にスライスチーズを重ねる。
(2) 手前からまいていき、ラップに包んで、冷蔵庫で約10分冷やす。
(3) 固まったら、1cm程度に切り、ピックを刺して、完成。

5、ミニトマト

ミニトマトのへたを取り、しっかり洗い、水気をとる。

6、ふりかけごはん

ごはんにワカメふりかけを混ぜて、冷ます。

最後の用紙にタイトル・完成写真・感想など、だれが見てもわかりやすいようにまとめよう！！

フリガナ	タニモト ユウヨ
氏名	谷本 雪月